

KAJIAN KECEMASAN ATLET *HOCKEY* PUTRA KABUPATEN GRESIK SEBELUM BERTANDING DI PORPROV JAWA TIMUR V TAHUN 2015

Hildan Efendi

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,
hildanefendi017@gmail.com

Dr. Made Pramono, S.S., M.Hum.

Dosen S-1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Dalam dunia olahraga ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan atlet saat akan menjelang pertandingan. Misalnya seperti fisik, teknik, taktik, dan mental. Dari ke empat faktor tersebut selain fisik, segi psikologis juga sangat penting untuk diperhatikan kondisinya. Seperti mental, misal rasa cemas, kecemasan adalah salah satu faktor yang dapat menjatuhkan mental atlet. Tujuan penelitian ini adalah, untuk menggambarkan tingkat kecemasan Atlet Hockey Putra Kabupaten Gresik sebelum bertanding. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif, sedangkan subyek dalam penelitian ini adalah atlet *hockey* putra Kabupaten Gresik. Penelitian ini hanya memfokuskan pada tingkat kecemasan atlet *hockey* putra Kabupaten Gresik pada saat sebelum pertandingan. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan kuisioner menggunakan angket SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*). Sedangkan teknik penganalisaan data yang digunakan yaitu hasil dari pengisian angket yang diperoleh dari angket SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*) tersebut dihitung sesuai penskoran angket SCAT dan dirata-ratakan dengan rumus mean, kemudian dicari skor tingkat kecemasan atlet yang tertinggi dan terendah. Berdasarkan hasil penelitian terhadap tingkat kecemasan atlet *hockey* putra Kabupaten Gresik sebelum bertanding di PORPROV Jawa Timur V tahun 2015 di Banyuwangi menyatakan bahwa rata-rata tingkat kecemasan atlet putra *hockey* berada pada kategori tingkat kecemasan rendah dengan skor rata-rata 16,8. Sementara skor tingkat kecemasan paling tinggi adalah 24 dengan kategori tingkat kecemasan sedang dan paling rendah adalah 11 dengan kategori tingkat kecemasan rendah.

Kata kunci : kecemasan, *hockey*, sebelum bertanding.

Abstract

In sports, there are several factors affecting athlete's preparation before match. For example, the physical, technical, tactical, and mental preparation. Apart from those four factors, there is also psychological preparedness which is also important. The psychological state, such as anxiety, is one of the factors that could lead to deterioration of mental state. This study aims to determine anxiety level of male hockey athletes of Gresik district before game. The study uses quantitative descriptive method, and then the subject of this study are male hockey athletes of Gresik district. This study only focus on examining pre-game anxiety level of male hockey athletes of Gresik district. The data collection method used in this study is questionnaire, by implementing SCAT (Sport Competition Anxiety Test) questionnaire. The data then analysed by calculating the score result of SCAT (Sport Competition Anxiety Test) questionnaire by applying SCAT procedure and then applying mean which then used to obtain the highest and lowest level of athlete anxiety. According to the result of this study of pre-game anxiety of male hockey athlete of Gresik district in 5th East Java PORPROV 2015 in Banyuwangi, the athletes have low category of anxiety in average, with the score of 16,8. Meanwhile, the highest anxiety score is 24 in moderate category of anxiety, and the lowest anxiety score is 11 in low category of anxiety.

Keywords: anxiety, hockey, pre-game.

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan atlet saat menjelang pertandingan, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Tampak dari ke empat faktor tersebut segi psikologis juga sangat penting untuk diperhatikan kondisinya. Sebagaimana faktor mental yang lain seperti kepercayaan diri atau motivasi, kecemasan merupakan salah satu faktor yang dapat menjatuhkan performa atlet.

Menurut Alwisol (2009: 134-135) kecemasan dasar berasal dari rasa takut, yakni suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tidak berteman dan tidak berdaya dalam dunia penuh ancaman. Kecemasan cenderung dikeluarkan dari kesadaran, karena menunjukkan rasa takut bisa membuka kelemahan diri dan menunjukkan rasa marah.

Bagi kalangan atlet-atlet *hockey*, kondisi seperti inilah yang akan menurunkan kualitas performa seorang atlet. Cemas akan membuat seorang atlet merasa tegang dan tertekan. Menurut Muchlas (dalam Suyono, 2011:11) kesiapan fisik dan psikologis atlet dalam mencapai prestasi secara maksimal, tidak hanya bergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki atlet yang bersangkutan, tetapi juga bergantung pada keadaan psikologis dan mentalnya.

Prestasi yang tinggi tidak hanya didukung oleh faktor fisik, teknik, dan taktik saja tetapi faktor psikologis juga menentukan. Atlet harus memiliki ketenangan pada saat bertanding agar meminimalisir kesalahan dalam melakukan *passing* dan *shooting* agar bola yang dihasilkan dapat tepat sasaran. Terdapat hubungan timbal balik antara psikis dan fisik, artinya jika faktor psikis terganggu maka akan mengakibatkan kerja fisik dan gerak motorik juga terganggu, begitupun sebaliknya. Gunarsa, Monty Satiadarma, dan Myrna Soekasah (1996:49) juga mengemukakan bahwa:

“Aspek mental pertandingan harus dilatih karena keberhasilan saat pertandingan ditentukan 80% oleh mental dan 20% oleh faktor lainnya. Atlet akan mencapai prestasi maksimal jika ia siap secara fisik dan psikologis, mampu mempertahankan performa terbaiknya dalam situasi yang menegangkan.”

McDonald & Angus (2001:3) mengungkapkan bahwa, “*Anxiety may occur as an effect of one's failure to develop the specific skills necessary for making career decisions. On the other hand anxiety may be viewed as a causative factor in career indecision.*” Kecemasan mungkin terjadi sebagai suatu efek kegagalan seseorang dalam mengembangkan keahlian khusus yang penting dalam membuat keputusan karirnya. Sebaliknya kecemasan mungkin dipandang sebagai faktor yang menyebabkan penyebab kegagalan dalam karir. (McDonald, Angus 2001:3 dalam I Gede Tresna pdf

2011:4) Dengan demikian cakupan masalah tentang olahraga yang berhubungan dengan masalah psikologis atlet saat berlatih atau saat bertanding dapat diminimalisir. Selain itu Gunarsa, Monty Satiadarma, dan Myrna (1996:63) mengemukakan kecemasan seseorang memuncak pada usia 20-an, karena saat itulah atlet tersebut produktif dalam kariernya.

Masyarakat belum banyak yang mengetahui secara pasti tentang olahraga *hockey* dikarenakan minat masyarakat, ditambah lagi peralatan yang serba mahal kemudian peralatan tersebut juga tidak diperjualbelikan di dalam negeri. Hal ini yang menyebabkan olahraga ini hanya didapati di ibu kota dalam provinsi, hal ini merupakan kekurangan yang dimiliki *hockey club* di Indonesia, namun dengan prestasi yang baik, kini olahraga *hockey* sudah mulai ditekuni dan dipahami oleh masyarakat.

Cabang olahraga *hockey* memang sangat perlu disosialisasikan kepada masyarakat di Indonesia, karena olahraga *hockey* begitu berkompeten untuk meraih prestasi dimasa sekarang ini. Terlihat bahwa banyak kejuaraan-kejuaraan yang digelar di Indonesia, mulai dari kejuaraan daerah, kejuaraan nasional, Pra PON, dan PON. Dilihat dari hal ini memang sangat perlu untuk mensosialisasikan olahraga *hockey*, untuk memasok atlet-atlet muda dan berbakat, karena olahraga ini juga dipertandingkan di *SEA games*, *ASIAN games*, bahkan *Olympic games*.

Hockey merupakan salah satu cabang olahraga yang hampir sama dengan sepak bola. *Hockey* adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dimainkan dengan menggunakan stik dan bola yang berukuran kecil, dengan cara didorong atau dipukul. Dengan gaya permainan tersebut di atas, *hockey* merupakan cabang olahraga yang membutuhkan banyak energi, sehingga pemain dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk pencapaian prestasi yang maksimal. (Surya, 2010:4). Setiap cabang olahraga memiliki ciri khas yang berbeda dengan cabang olahraga yang lain, perbedaan ini ditimbulkan oleh beberapa hal misalnya jenis olahraga. Olahraga *hockey* mempunyai banyak kesamaan dengan sepak bola yaitu keduanya merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain dan dimainkan dilapangan yang berbentuk persegi panjang dengan dua gawang.

Indoor hockey atau yang biasa disebut dengan hoki ruangan adalah sejenis olahraga permainan beregu dengan menggunakan alat. *Indoor hockey* merupakan suatu permainan yang dimainkan antara dua regu (masing-masing 6 pemain) yang tiap permainannya

memegang tongkat pemukul yang biasa disebut *stick*. Untuk menggerakkan atau memainkan bola pada tongkat pemukul harus pada permukaan yang berbidang datar selebar 5 cm. Begitu juga dengan salah satu pemain yang menjadi penjaga gawang. Cabang olahraga *indoor hockey* sendiri dimainkan di lapangan berukuran 44 meter x 22 meter. (FIH, 2011:10).

Sebelum pertandingan kondisi psikologis atlet yang meliputi (emosi, kecemasan, motivasi, dan lain-lain) perlu diperhatikan kondisinya dengan baik, misalnya dengan pengontrolan tingkat kecemasan, hal itu sangat diperlukan untuk merespon atlet pada saat sebelum bertanding agar tidak mengalami tingkat kecemasan berlebih ketika bertanding. Harapannya dari hasil penelitian ini dapat berguna bagi perkembangan prestasi *hockey* di Kabupaten Gresik khususnya dan di Jawa Timur pada umumnya. Penelitian ini akan dilaksanakan pada atlet *hockey* putra Kabupaten Gresik.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi rumusan masalah yaitu, bagaimanakah tingkat kecemasan Atlet *Hockey* Putra Kabupaten Gresik sebelum bertanding?

TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah, untuk menggambarkan tingkat kecemasan Atlet *Hockey* Putra Kabupaten Gresik sebelum bertanding.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dan masuk kedalam jenis penelitian non-eksperimen karena peneliti tidak melakukan perlakuan kepada subjek penelitian. Penelitian deskriptif digunakan dalam pengertian literal penggambaran situasi atau peristiwa (Sriundi, 2007:21).

Pengumpulan data dilakukan di lapangan, dan dilakukan dengan memberikan pertanyaan berupa angket atau kuisioner, yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang kondisi psikologi atlet *hockey* putra Kabupaten Gresik.

Kegiatan penelitian ini menggunakan instrumen SCAT (*Sport Competition Anxiety Tes*). SCAT, terdiri dari lembar pernyataan dan lembar penelitian tingkat kecemasan. Hal tersebut sudah dijelaskan oleh Gunarsa dkk (1989:176) bahwa SCAT digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dijabarkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan. Pada hasil penelitian akan disajikan mengenai deskripsi teknik pengumpulan dan teknik analisis data. Berikut akan dibahas mengenai deskripsi hasil penelitian dan pembahasan :

Pemberian angket SCAT ini diberikan kepada 15 atlet Putra tim *hockey* Kabupaten Gresik pada PORPROV ke V tahun 2015 di Banyuwangi. Adapun hasil angket tersebut adalah sebagai berikut: (rincian dan asal perhitungan bisa dilihat di keterangan table 4.2 dan 4.3 di bawah)

Tabel 4.1 Jawaban Tim Hockey Kab.Gresik Terhadap Pernyataan di SCAT

No	Nama	Pernyataan														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	A.P.H	S	K	K	S	S	S	S	J	K	S	S	K	S	K	K
2	A.S.P	S	K	K	S	K	S	S	J	K	K	S	K	S	K	S
3	A.P.J	S	J	K	K	J	S	S	J	K	S	K	K	S	J	K
4	A.G	S	S	S	K	S	K	S	K	K	K	K	K	S	K	K
5	A.Y.R	S	K	J	K	K	K	S	J	K	K	K	J	S	K	K
6	D.S.B	K	K	J	S	J	K	S	J	K	K	S	K	S	K	K
7	E.T.W	S	K	K	K	K	K	S	J	K	S	K	J	S	K	K
8	H.P	S	J	J	S	S	S	S	J	J	S	S	J	S	J	J
9	M.A	S	J	K	S	K	S	S	J	J	S	S	J	S	J	J
10	M.F	S	K	K	S	S	J	K	K	S	S	K	K	S	K	S
11	M.R.P	K	J	J	S	K	S	S	J	J	K	S	J	K	K	J
12	M.M	S	K	K	K	K	K	S	J	K	S	K	K	K	K	K
13	O.D	S	K	J	S	J	S	S	J	J	S	S	J	S	J	J
14	R.A.P	S	K	J	K	J	K	S	J	K	K	K	J	K	K	J
15	U.A	S	S	K	J	K	K	S	J	S	J	K	S	S	K	K

Ket: J : Jarang
K : Kadang-kadang
S : Sering

Hasil dari angket SCAT kemudian dianalisis untuk dicari skor rata-rata kecemasan (*Mean*), skor kecemasan tertinggi (*Max*), dan skor kecemasan terendah (*Min*). Adapun hasil keseluruhan SCAT pada atlet *hockey* putra Kabupaten Gresik di PORPROV ke V tahun 2015 adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Penskoran Jawaban Tim Hockey Kab.Gresik

No	Nama	Pernyataan															Σ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	A.P.H	0	2	2	0	3	1	0	1	2	0	1	2	0	2	2	18
2	A.S.P	0	2	2	0	2	1	0	1	2	0	1	2	0	2	3	18
3	A.P.J	0	1	2	0	1	1	0	1	2	0	2	2	0	1	2	15
4	A.G	0	3	3	0	3	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	23
5	A.Y.R	0	2	1	0	2	2	0	1	2	0	2	1	0	2	2	17
6	D.S.B	0	2	1	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	2	2	16
7	E.T.W	0	2	2	0	2	2	0	1	2	0	2	1	0	2	2	18
8	H.P	0	1	1	0	3	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	12
9	M.A	0	1	2	0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	12
10	M.F	0	2	2	0	3	3	0	2	3	0	2	2	0	2	3	24
11	M.R.P	0	1	1	0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	2	1	12
12	M.M	0	2	2	0	2	2	0	1	2	0	2	2	0	2	2	19
13	O.D	0	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	11
14	R.A.P	0	2	1	0	1	2	0	1	2	0	2	1	0	2	1	15
15	U.A	0	3	2	0	2	2	0	1	3	0	2	3	0	2	2	22
Total																	252

Berdasarkan tabel diatas (Tabel 4.2) hasil SCAT tersebut kemudian diberikan skor sesuai dengan kriteria penskoran SCAT. Hasil penskoran dapat dilihat pada tabel dibawah :

Tabel 4.3 Hasil Skor SCAT dan Keteranganannya

No	Nama	Skor SCAT	Keterangan
1	A.P.H	18	Sedang
2	A.S.P	18	Sedang
3	A.P.J	15	Rendah
4	A.G	23	Sedang
5	A.Y.R	17	Sedang
6	D.S.B	16	Rendah
7	E.T.W	18	Sedang
8	H.P	12	Rendah
9	M.A	12	Rendah
10	M.F	24	Sedang
11	M.R.P	12	Rendah
12	M.M	19	Sedang
13	O.D	11	Rendah
14	R.A.P	15	Rendah
15	U.A	22	Sedang

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa atlet *hockey* putra Kabupaten Gresik di PORPROV ke V tahun 2015 terdapat 8 orang atlet yang memiliki tingkat kecemasan kategori sedang dan 7 orang atlet memiliki tingkat kecemasan rendah.

Dari hasil penskoran diatas, kemudian dicari rata-rata tingkat kecemasan, skor tertinggi dan terendah hasilnya adalah sebagai berikut :

a. Skor Rata-rata (*Mean*)

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum bertanding atlet *hockey* putra Kabupaten Gresik di PORPROV Ke V tahun 2015 berada pada kategori tingkat kecemasan rendah dengan skor 16,8.

b. Skor Tertinggi (*Max*)

Skor tertinggi didapatkan dari hasil penskoran SCAT. Dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa skor tertinggi adalah 24 dengan kategori tingkat kecemasan sedang atas nama Malik Fajar.

c. Skor Terendah (*Min*)

Skor terendah didapatkan dari hasil penskoran SCAT. Dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa skor

tertinggi adalah 11 dengan kategori tingkat kecemasan rendah atas nama Onky Dasilva.

PEMBAHASAN

Performa seorang atlet dipengaruhi oleh beberapa aspek, salah satunya adalah aspek mental atau psikologis. Aspek psikologis sangat mempengaruhi performa atlet dalam sebuah pertandingan, termasuk aspek kecemasan. Persiapan aspek fisik, teknik, dan taktik yang sudah dipersiapkan jauh sebelum pertandingan tidak akan berjalan maksimal apabila seorang atlet tidak dapat mengendalikan kecemasannya. Untuk mengetahui tingkat kecemasan seorang atlet sebelum bertanding dapat diukur dengan angket tingkat kecemasan, salah satunya dengan SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*).

Kecemasan sebelum bertanding dapat dialami oleh atlet dari berbagai cabang olahraga, termasuk *hockey*. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami atlet *hockey* sebelum bertanding, khususnya atlet *hockey* putra Kabupaten Gresik pada PORPROV ke V tahun 2015 di Banyuwangi. Melalui SCAT dapat diketahui tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding. Berdasarkan hasil angket SCAT tingkat kecemasan atlet *hockey* putra Kabupaten Gresik sebelum bertanding di PORPROV Jawa Timur V tahun 2015 di Banyuwangi berada pada kategori rendah dengan skor rata-rata 16,8. Sementara skor tingkat kecemasan individu paling tinggi adalah 24 dengan kategori tingkat kecemasan sedang dan paling rendah adalah 11 dengan kategori tingkat kecemasan rendah.

Hasil angket SCAT terhadap 15 atlet *hockey* putra Kabupaten Gresik diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasannya rendah dengan skor 16,8. Dengan tingkat kecemasan yang rendah terimplikasi pada performa atlet saat pertandingan dan menjadi faktor penentu hasil pertandingan.

Aspek mental seorang atlet seharusnya dilatih sejak dini oleh pelatih, karena keberhasilan saat pertandingan ditentukan 80% oleh mental dan 20% oleh faktor lainnya. Seorang atlet akan mencapai prestasi maksimal jika atlet tersebut siap secara fisik dan psikologis, mampu mempertahankan performa terbaiknya dalam situasi yang menegangkan (Gunarsa, Monty, dan Myrna, 1996:49).

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa performa atlet dalam pertandingan akan baik apabila seorang atlet dapat mengendalikan kecemasannya yang berarti siap secara psikologis. Dengan kesiapannya secara psikologis maka performanya akan meningkat dan dapat mencapai prestasi yang maksimal. Berdasarkan skor rata-rata yang rendah ini, tingkat kecemasan bisa menjadi salah satu faktor penentu sehingga tim *hockey* Kabupaten Gresik berhasil meraih

juara pertama di dua kategori cabang olahraga *hockey* di PORPROV Jawa Timur V tahun 2015 di Banyuwangi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan disertai program latihan selama 3 bulan yang dilaksanakan 1 minggu 5 kali, tingkat kecemasan atlet *hockey* putra Kabupaten Gresik sebelum bertanding rata-rata tingkat kecemasannya berada pada kategori rendah. Sementara skor tingkat kecemasan individu paling tinggi berada pada kategori tingkat kecemasan sedang dan paling rendah berada pada kategori tingkat kecemasan rendah.

SARAN

1. Bagi Atlet

Dengan mengetahui tingkat kecemasannya sebelum bertanding, seorang atlet diharapkan dapat mengendalikan perasaan cemasnya dengan cara seperti melakukan ritual dengan cara mereka sendiri yang bisa membuatnya percaya diri sebelum bertanding.

2. Bagi Pelatih

Dengan mengetahui hasil penelitian ini diharapkan pelatih dapat mengetahui keadaan atletnya sehingga pelatih dapat menentukan strategi atau taktik yang tepat bagi timnya dalam menghadapi pertandingan. Selain itu dengan mengetahui kondisi mental atlet, diharapkan pelatih tidak menakut-nakuti atletnya dengan cara apapun, sebaiknya pelatih meningkatkan percaya diri atletnya supaya kecemasan sebelum bertandingnya berkurang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian lain yang serupa dan menambah jurnal internasional yang berkaitan dengan penelitian ini. Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan bagi penelitian serupa dengan menambahkan variabel penelitian lain.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol, 2005. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press

-----, 2009. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang: UMM Press.

Aprilia, Deny. 2014; *Tingkat Kecemasan Atlet Klub Bolavoli Burneh Putra Saat Sebelum dan Sesudah Pertandingan. (Studi Pada Atlet Putra Klub Bolavoli Burneh Putra di Kabupaten Bangkalan)*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cita.

Brian Mac, *Sports Coach*, Sumber: <http://www.brianmac.co.uk/scat.htm>, diunduh, Rabu, 09 September 2015, jam 12.23 WIB

FIH. 2011. *Rules of Indoor Hockey*. Lausanne

FIH. *Tata Cara Bermain Olahraga Hoki Ruangan*. Sumber: <http://www.fih.com> di akses pada Sabtu, 23 Mei 2015.

Gunarsa, Singgih D., Kuncoro, Zainuddin Sri., Rogi, Henry E M.P., Hasono, Mudji M.P., Wismaningsih, Nitya. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Gunarsa, Singgih D., Satiadarma, Monty P., Soekasah, Myrna Hardjolukito R. 1996. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktik*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia

Halgin, Whitbourne. 2010. *Psikologi Abnormal*. (Edisi 6 Buku 1). Jakarta: Salemba Humanika.

McDonald, Angus S.(2001).The Prevalence and Effects of Test Anxiety in School Children... *Journal Educational Psychology*, Vol. 21 Issue 1, p89-101, 13p. (tersedia di I Gede Tresna.pdf diunduh pada 16 Mei 2016)

Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Leeds: Human Kinetics

Sriundi, M, I Made. 2007. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Sori Jawa Timur.

Sugiyono. 2011. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Susanti, Maria. 2014; *Kontribusi Tingkat Kecemasan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Pada Cabang Olahraga Bolavoli (Studi pada Tim Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Wates Kabupaten Kediri)*. Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu keolahragaan, Unieversitas Negeri Surabaya 2014.

Surya, Andhika. 2010. Perbandingan Antara Teknik Push, Tapping, Hit Dan Flick Terhadap Ketepatan Sasaran Ke Dalam Gawang Pada Olahraga Hockey. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya : Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Surabaya

Suyono, 2011. *Kondisi Mental Pemain Bola Basket Putra UNESA Sebelum Pertandingan VCOM 3 CUP di Unair Surabaya*. Surabaya: Unesa.

Ulum, Mohammad Fadhil. 2013; *Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Hoki Sma Negeri 16 Surabaya*. Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya 2013.

Utama, A. M. Bandi. Tanpa Tahun. *Aspek Psikologis Dalam Pembinaan Atlet Tenis Meja. (online)*. Sumber: <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/AM.%20Bandi%20Utama,%20M.Pd./7.%20Psikologi%20Psikologi.Pdf>. (diakses pada Jum'at, 22 Mei 2015).

Wadey, R., & Hanton S. (2008). *Basic Psychological Skills Usage and Competitive Anxiety Responses: Perceived Underlying Mechanism. Research Quarterly for Exercise and Sport*; Sep 2008; 79, 3; *Academic Research Library* pg 363. Dalam Jono, 2009 Sumber: <http://ruangpsikologi.com/kesehatan/cemas-sebelum-bertanding-kawan-atau-lawan/>. (diakses pada Jum'at, 20 Maret 2015).

UNESA
Universitas Negeri Surabaya